



Профилактика COVID-19: Маски

Для просмотра этого документа на других языках или в веб-формате перейдите по ссылке ph.lacounty.gov/masks

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- Вы должны носить маску, когда находитесь в общественном месте и рядом с людьми, с которыми не проживаете*.
- Ношение маски защищает не только вас, но и других людей. Маски являются наиболее эффективными, когда каждый человек носит их постоянно и правильно.
- Для наилучшей защиты используйте маску, состоящую из двух или более слоев дышащего, плотно сплетенного материала.
- Следите за тем, чтобы маска полностью закрывала ваш нос и рот и плотно прилегала к лицу с обеих сторон и вокруг носа.
- Обязательно мойте руки после прикосновения к маске или снятия маски.
- Продолжайте использовать другие меры для предотвращения распространения COVID-19, в частности, оставайтесь дома, когда болеете, избегайте скопления людей и мест с плохой вентиляцией, держитесь на минимальном расстоянии 6 футов (2 метров) от окружающих, избегайте больных людей и часто мойте руки. Получите вакцину от COVID-19, когда у вас появится такая возможность.

**Младенцы и дети младше 2 лет не должны носить маски. Дети от 2 до 8 лет должны носить маски только под присмотром взрослых.*

КАК НОШЕНИЕ МАСКИ МОЖЕТ ЗАМЕДЛИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ COVID-19

Когда вы носите маску, вы защищаете не только себя, но и других людей. Маски являются наиболее эффективными, когда их носят все.

Вирус COVID-19 преимущественно передается от человека к человеку через респираторные капли на коротком расстоянии. Это называется капельной передачей. Респираторные капли выделяются в воздух, когда люди дышат, разговаривают, поют, кашляют, кричат или чихают. Считается, что распространение большинства инфекций происходит через крупные респираторные капли, которые перемещаются менее чем на 6 футов (2 метра) по воздуху, прежде чем опуститься на поверхность. Эти капли могут заразить других людей, если те вдохнут их или если они попадут в рот или нос людей, которые находятся поблизости. Люди, находящиеся рядом с человеком, который заражен COVID-19, имеют наибольший риск заражения.



При определенных условиях вирус может передаваться через респираторные капли или частицы меньшего размера, которые способны «зависать» в воздухе и преодолевать большее расстояние, тем самым заражая людей, находящихся дальше от зараженного человека или вошедших в помещение после того, как зараженный человек его покинул. Это называется воздушно-капельной передачей. Условия, при которых вероятность воздушно-капельной передачи повышается, включают пребывание в закрытом помещении или помещении с плохой вентиляцией воздуха, особенно когда люди поют, кричат или тяжело дышат (например, при выполнении физических упражнений). В таких условиях возможно накопление в пространстве мелких капель или частиц, которые способны оставаться в воздухе на большем расстоянии (обычно более 6 футов (2 метров)) и в течение более длительного времени (от нескольких минут до нескольких часов). Для получения дополнительной информации посетите веб-страницу «[Как распространяется COVID-19](#)».

- Защита других людей: ношение маски уменьшает количество респираторных капель, которые вы выделяете в воздух
- Защита себя: ношение маски также уменьшает количество респираторных капель, которые попадают в ваш нос, рот и легкие от других людей.

Каждый человек должен носить маску, даже если он чувствует себя хорошо. Это связано с тем, что люди, зараженные COVID-19, могут передавать вирус другим еще до появления симптомов или даже без появления симптомов.

Для того, чтобы маски были наиболее эффективными, их должен носить каждый:

- Постоянно (при нахождении рядом с людьми, с которыми они не проживают) и
- Правильно (закрывая КАК рот, ТАК и нос).

COVID-19 Маски

Исследования показали, что в тех сообществах, где люди носят маски, COVID-19 распространяется меньше. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с [Научной справкой: использование тканевых масок в сообществах для контроля распространения SARS-CoV-2](#) от CDC.

КОГДА ВЫ ДОЛЖНЫ И НЕ ДОЛЖНЫ НОСИТЬ МАСКУ

Вы ДОЛЖНЫ носить маску:*

- Когда вы находитесь в общественном или частном месте с людьми, с которыми не проживаете, будь то в помещении или на открытом воздухе. Это означает, что вы должны носить маску, когда выходите из дома и можете пройти рядом или мимо других людей.
- Когда вы пользуетесь любым видом общественного транспорта. Это включает поездки в Соединенные Штаты, по территории Соединенных Штатов и за пределы Соединенных Штатов, а также пребывание в транспортных узлах, таких как аэропорты и автобусные станции.
- Если вы заражены COVID-19 или имеете симптомы COVID-19 или если вы находитесь на карантине и должны находиться рядом с другими людьми в своем доме.
- Если вы ухаживаете за человеком, зараженным COVID-19.
- Если кто-то в вашем доме или семье заражен COVID-19.
- В определенных местах и ситуациях, как описано в различных [рекомендациях](#) на веб-странице общественного здравоохранения и в [Указе Главного санитарного врача «Дома безопаснее»](#).

*См. [Кто не должен носить маску](#) и [Особые рекомендации для людей с трудностями в общении или определенными ограничениями](#).

Вы НЕ ДОЛЖНЫ носить маску:

- Когда вы находитесь в машине один или только с людьми, с которыми проживаете.
- Когда вы работаете в одиночестве в личном кабинете за закрытыми дверями (примечание: люди, работающие в отгороженных рабочих местах, даже с полными перегородками, должны носить маску).
- Когда вы активно едите или пьете (при условии, что вы находитесь на расстоянии не менее 6 футов (2 метров) от людей, с которыми не проживаете).
- Когда вы занимаетесь мероприятиями, которые могут вызвать намочение маски, например, плавание. В мокрых масках может быть тяжело дышать, и они менее эффективны.
- Когда вы занимаетесь физическими упражнениями на открытом воздухе и вдали от других (на расстоянии более 8 футов (2,5 метров)). Обязательно имейте при себе маску на случай, если вы не сможете соблюдать безопасную дистанцию от других людей.
- Когда вы носите альтернативный вариант обязательной респираторной защиты для работы.

КАКУЮ МАСКУ МНЕ НУЖНО НОСИТЬ?

Есть много видов масок, которые вы можете носить для защиты от заражения и распространения COVID-19. Выбирайте маску:

1. Которая плотно прилегает к вашему носу и подбородку и не оставляет больших зазоров по бокам, И
2. Которая имеет два слоя или больше, И
3. В которой вам будет комфортно.



Рекомендуемые виды масок для населения:

Тканевые маски

- Подлежат стирке и повторному использованию.
- Должны иметь два или три слоя мощеющей, дышащей, плотно сплетенной ткани или два слоя с карманом для фильтра.
- Чтобы узнать, является ли ткань плотно сплетенной, посмотрите, блокирует ли она свет, если подставить ее под яркий источник света.
 - Для дополнительной защиты можно носить тканевую маску ПОВЕРХ одноразовой маски (см. [Ношение двух масок](#)).

COVID-19 Маски

Одноразовые маски

Также называемые медицинскими процедурными или хирургическими масками.

- Должны быть изготовлены из многослойного нетканого материала.
- Должны быть выброшены, как только они станут мокрыми/грязными или после дня использования, в зависимости от того, что наступит раньше.
 - Для дополнительной защиты одноразовую маску можно НОСИТЬ под тканевой маской (см. [Ношение двух масок](#)).



Маски KN95

Это разновидность одноразовых респираторов, которые, главным образом, изготавливаются и используются в Китае. Эти маски схожи с масками N95, которые используются медицинскими работниками в Соединенных Штатах.

- Ищите маски KN95, которые отвечают требованиям, аналогичным тем, что установлены для респираторов Национальным институтом охраны труда и здоровья CDC (NIOSH). См. веб-страницу CDC [«Что нужно принять во внимание при планировании покупки респираторов из другой страны»](#).
- Остерегайтесь [контрафактных](#) (поддельных) масок KN95 (примерно 60% масок KN95 в США поддельные).
 - Не носите другие маски вместе с маской KN95.
- Маски KN95 предназначены для одноразового использования. Их необходимо выбрасывать, как только они станут мокрыми/грязными или после дня использования, в зависимости от того, что наступит раньше.



Не используйте маски, которые:

- Изготовлены из рыхлых тканей.
- Изготовлены из ткани, через которую тяжело дышать, в частности, из винила, кожи или пластика.
- Имеют клапаны, отверстия или дыры.
- Являются респираторами N95, утвержденными NIOSH, если вы не находитесь в учреждении, где они необходимы. Респираторы N95, утвержденные NIOSH, являются жизненно важными материалами, которые предназначаются для медицинских работников и работников служб экстренного реагирования.

Не рекомендуется использовать банданы и шарфы (если под ними на вас не надета маска).

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с [Видами масок](#) на веб-сайте CDC.

СОВЕТЫ! Рекомендуется иметь при себе несколько масок, чтобы грязное покрытие для лица можно было легко заменить чистым. Когда вы находитесь вне дома, имейте при себе запасную маску и дезинфицирующее средство для рук. Если ваша маска станет влажной или мокрой, замените ее чистой сухой маской.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ

Для того, чтобы ваша маска обеспечивала вам наилучшую защиту, проследите за тем, чтобы она хорошо прилегла к лицу. Независимо от того, какой вид маски вы используете, важно, чтобы:

- Она полностью закрывала ваш нос и рот.
- Она плотно прилегла к носу, по сторонам лица и к подбородку и не оставляла зазоров.

Как обеспечить лучшее прилегание тканевой или одноразовой маски

- Для детей используйте маску меньшего размера, которая хорошо подходит для их лица.
- Носите маску с носовыми фиксаторами. Это особенно полезно, если вы носите очки.
- Закрепите заушные петли ближе к краю маски и подоткните лишний материал так, чтобы не оставалось зазора. См. [видео](#) в этом разделе веб-страницы ph.lacounty.gov/masks.



COVID-19 Маски

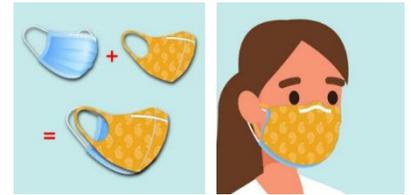
- Используйте распор для маски – он надевается поверх тканевой или одноразовой маски, чтобы уменьшить просачивание воздуха по краям.

Как проверить, что ваша маска хорошо прилегает к лицу

- Проверьте наличие зазоров, положив руки у внешних краев маски и поискав места просачивания воздуха. Убедитесь в отсутствии просачивания воздуха из зоны рядом с глазами или по бокам маски.
- Если маска хорошо прилегает к лицу, вы почувствуете как теплый воздух проходит через переднюю часть маски, и сможете увидеть, как материал, из которого изготовлена маска, перемещается внутрь и наружу с каждым вдохом.
- Убедитесь, что вам по-прежнему комфортно дышать, и вашему обзору ничего не мешает.
- Если вам приходится постоянно поправлять маску, возможно, она вам не подходит. Попробуйте другие виды или размеры масок.

Ношение двух масок

Ношение двух масок – это когда тканевая маска надевается поверх одноразовой маски. Это позволяет одноразовой маске лучше прилегать к лицу и добавляет еще один слой (или несколько слоев) защиты.



Важное примечание:

- Нельзя носить две одноразовые маски, т.к. они слишком свободные.
- Маски KN95 (или маски N95 для медицинских работников) не должны использоваться в сочетании со второй маской. Если вы пробуете носить две маски или используете другие способы улучшить прилегание вашей маски, убедитесь, что вам по-прежнему комфортно дышать, и вашему обзору ничего не мешает. Сначала протестируйте маску дома.

Для получения дополнительной информации посетите веб-страницу CDC «[Как улучшить прилегание и фильтрацию своей маски для уменьшения распространения COVID-19](#)».

КАК НАДЕВАТЬ И СНИМАТЬ МАСКУ

Как надевать маску

- [Помойте руки](#) перед тем, как надевать маску.
- Убедитесь, что маска правильно прилегает к лицу (см. выше).
- Убедитесь, что вам комфортно дышать.
- Как только вы начали носить маску рядом с другими людьми, постарайтесь избегать прикосновений к маске. Если вы коснетесь какой-либо части маски, кроме зашных петель/завязок, помойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук.

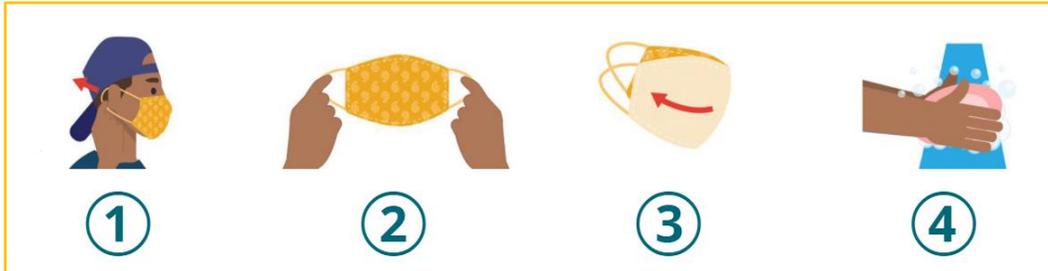
Как снять маску

- Снимите маску, используя зашные петли или завязки. Не касайтесь внешней части маски. Она считается зараженной до тех пор, пока вы ее не постираете.
 - Для масок с зашными петлями: возьмитесь за обе зашные петли, поднимите и снимите маску.
 - Для масок с завязками: сначала развяжите нижнюю завязку, затем развяжите верхнюю завязку и стяните с лица маску.
- Тканевая маска – положите ее в пакет или корзину для стирки.
- Одноразовая маска или маска KN95 – выбросьте ее, как только она станет мокрой или заметно грязной или после дня использования (в зависимости от того, что наступит раньше).
- Помойте руки.

COVID-19 Маски

Как снять маску на время (например, чтобы поесть или попить)

- Снимите маску (как указано выше).
- Сложите ее пополам так, чтобы соединить внешние углы.
- Уберите ее в чистый сухой пакет.
- Когда вы будете надевать ее снова, следуйте инструкциям, описанным выше, и проследите за тем, чтобы та же самая сторона была направлена наружу.



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА МАСКОЙ

Тканевые маски

- Уберите мокрую или заметно грязную тканевую маску в герметичный полиэтиленовый пакет, пока вы не сможете ее постирать. Постирайте ее как можно быстрее, чтобы предотвратить образование плесени.
- Убирайте сухие тканевые лицевые маски в пакет или корзину для последующей стирки.
- Стирайте маску после каждого использования.
 - Стирайте согласно указаниям на этикетке ткани. Вы можете стирать маски в стиральной машине вместе с другим бельем с использованием обычного стирального порошка.
 - При ручной стирке используйте теплую воду из-под крана и стиральный порошок или мыло. Промойте маску водой.
- Высушите лицевую маску **полностью** либо в сушилке, либо на воздухе.

Одноразовые маски и маски KN95

Выбросите маску, как только она станет мокрой или заметно грязной или после дня использования (в зависимости от того, что наступит раньше).

КТО НЕ ДОЛЖЕН НОСИТЬ МАСКУ

Следующие люди не должны носить маску:

- **Дети младше 2 лет.** Большинство детей от 2 до 8 лет могут безопасно носить маску под присмотром взрослых.
- **Люди, которым небезопасно носить маску,** например, те, кто находятся без сознания, недееспособны или не могут снять маску без посторонней помощи.
- **Работники в ситуациях, когда маска может создать риск здоровью, безопасности или выполнению служебных обязанностей на рабочем месте,** как это установлено [оценкой рисков на рабочем месте](#) (см. [osha.gov/safety-management](https://www.osha.gov/safety-management)).
- **Любой человек, которому врач указал не носить маску.** Если его работа предполагает регулярный контакт с другими людьми, он должен носить не ограничивающий его альтернативный вариант, например, защитный экран для лица с дополнительным материалом, прилегающим к подбородку (см. [Защитные экраны для лица](#)), если их состояние здоровья это позволяет.

Примечание: сопутствующие заболевания

Большинство людей с сопутствующими заболеваниями, включая больных астмой, могут и должны носить маску, если только врач указал им этого не делать. Ношение маски не уменьшает поступление кислорода и не вызывает накопление углекислого газа. Если у вас или у человека, за которым вы ухаживаете, есть сопутствующее заболевание и у вас есть опасения по поводу ношения маски, проконсультируйтесь со своим врачом. Врач обсудит с вами преимущества и потенциальные риски при использовании маски.

COVID-19 Маски

ОСОБЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ТРУДНОСТЯМИ В ОБЩЕНИИ ИЛИ ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ

Прозрачные маски или тканевые маски с прозрачной пластиковой панелью являются альтернативным вариантом масок для людей, которые взаимодействуют с:

- Глухими или слабослышащими людьми.
- Дети или школьниками, которые учатся читать.
- Людьми, изучающими новый язык.
- Людьми с ограниченными возможностями. Эти маски облегчают общение. Они могут быть изготовлены вручную или куплены в магазине. Ознакомьтесь с информацией в разделе [Как правильно носить маску](#), чтобы обеспечить плотное прилегание маски к лицу.



Надлежащее и постоянное использование масок может оказаться сложной задачей для некоторых детей и людей любого возраста, у которых есть определенные ограничения, включая когнитивные, интеллектуальные, сенсорные и поведенческие расстройства и нарушения развития. Если вы ухаживаете за детьми и людьми с определенными ограничениями, проконсультируйтесь с их врачом по поводу ношения маски.

ЗАЩИТНЫЕ ЭКРАНЫ ДЛЯ ЛИЦА

Защитный экран для лица – это прозрачная перегородка, которая закрывает лицо и обычно открыта по бокам и внизу. Защитные экраны для лица часто используются медицинскими работниками в сочетании с медицинскими масками, чтобы защитить глаза от попадания в них брызг физиологических жидкостей. В округе Лос-Анджелес вы можете видеть защитные экраны для лица в сочетании с маской на работниках, которые вступают в близкий контакт с клиентами.

Защитный экран для лица сам по себе не может использоваться вместо маски.

Несмотря на то, что защитные экраны для лица не так эффективны в профилактике распространения COVID-19 как маски, тем не менее, защитный экран для лица с дополнительным материалом у нижнего края, который прилегает к подбородку или подоткнут в кофту или воротник, может использоваться людьми, которые не могут носить маску из-за инвалидности или медицинских показаний. Для получения дополнительной информации о защитных экранах для лица и дополнительном материале, включая фотографию, ознакомьтесь с документом CDPH «[Часто задаваемые вопросы о защитных экранах для лица](#)».



НЕ надевайте пластиковый защитный экран для лица на новорожденных или младенцев.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДРУГИЕ ЛЮДИ НЕ НОСЯТ МАСКИ

Если вы находитесь за пределами дома и встречаете человека, на котором нет маски или который носит ее неправильно, примите во внимание следующие советы:

- Имейте в виду, что некоторые люди не могут носить маску.
- Будьте готовы уйти, если вы окажетесь в ситуации, где люди не носят маски.
- По возможности обеспечьте большее физическое расстояние между собой и людьми, на которых нет масок или которые носят их неправильно.
- Если вы находитесь в магазине или на другом предприятии, попросите администратора поговорить с человеком, который находится без маски.
- Будьте осторожны, обращаясь к незнакомцу с просьбой надеть маску, так как это может привести к сложной ситуации. Если вы решили это сделать, будьте готовы к возможной конфронтации. Вы можете сказать следующее: «Маски защищают нас обоих, и мне было бы намного комфортнее, если бы мы оба были в масках».

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

От Центров по контролю заболеваний (CDC):

- [Ваше руководство по маскам](#)
- [Виды масок](#)
- [Как улучшить прилегание и фильтрацию своей маски для уменьшения распространения COVID-19](#)
- [Рекомендации по ношению масок](#)